

Przełęcz i wzniesienia pomiędzy Tarnowem a Rzeszowem

POL-292 Machulec , 482 m , 49.82917 , 20.64198 , Rozpocząć lokalizację Drugie Góry (Dunajec) ,Rozpocząć wysokość , 238m ,Rozpocząć lokalizację :49.80952 , 20.66072 , Szczyt , 482m , Różnica poziomu **244m** , Dystans 4 km , Średnia % 6.1 % % maksimum 15 % , Punkty energetyczne 250

>> 16 km , 25 min. samochodem,

POL-289 Dąbrowa (Łysa Góra) , 384 m , GPS Location 49.91812 , 20.74944 , Rozpocząć lokalizację , Dolne (Jaworsko) Rozpocząć wysokość , 234m ,Rozpocząć lokalizację 49.88784 , 20.78543 , Szczyt 384m , **Różnica poziomu 150m** , Dystans 4.7 km Średnia % 3.2 % % maksimum 8 % , Punkty energetyczne

>>> 19 km, 25 min. samochodem

101 POL-290 Golgota (Lubinka z Dąbrówki Szczepanowskiej) Wysokość 395 m , Lokalizacja GPS 49.92447 , 20.86832 , Rozpocząć lokalizację , Dąbrówka Szczepanowska , Rozpocząć wysokość 222m ,Rozpocząć lokalizację 49.92187 , 20.85207 Szczyt , **Różnica poziomu 173m** Dystans 1.5 km , Średnia % 11.5 % % maksimum 18 % Punkty energetyczne 229

>>> 31 km, 35 min. samochodem

POL-291 Zawada (Góra Świętego Marcina) 374 m , GPS Location 49.98449 , 21.01271 ,Rozpocząć lokalizację Młyny ,Rozpocząć wysokość 203m ,Rozpocząć lokalizację 49.98775 20.97101 ,Szczyt 374m ,**Różnica poziomu 171m** , Dystans 3.7 km , Średnia % 4.6 -8 % , Punkty energetyczne 121

>> 30 km , 40 min. samochodem

POL-373 Południk , Wysokość , 447 m , Lokalizacja GPS , 49.97430 , 21.41410 , Rozpocząć lokalizację, Pilzno (abuzie) ,Rozpocząć wysokość 188m ,Rozpocząć lokalizację , 49.98842 , 21.30935 , Szczyt , 447m ,**Różnica poziomu 259m** , Dystans 8.8 km , Średnia % 2.9 % % maksimum 12.5 % , Punkty energetyczne 206

>> 23 km, 35 min. samochodem

POL-374 Łabajówka / Rzeki , Wysokość 394 m , Lokalizacja GPS 49.98436 , 21.61768 , Rozpocząć lokalizację, Pasieki ,Rozpocząć wysokość 233m ,Rozpocząć lokalizację , 49.98864 , 21.56161 ,Szczyt , 394m , **Różnica poziomu 161m** Dystans 4.4 km , Średnia % 3.7 % -% maksimum , 9.9 % , Punkty energetyczne 102

>>> 65 km, 90 min. samochodem

POL-293 Karczemne (Ulica Tysiąclecia) , 373 m , 49.76677 , 20.98647 , Ciężkowice , 246m , 49.78525 , 20.96645 , **DOL (Różnica poziomu) 127m** , 3.1 km , 4,1 - 10.8 % , EP 94

>> 45 km, 60 min. samochodem

POL-375 Rezerwat Liwocz , 453 m , 49.80548 , 21.36577 , Brzyska , 229m , 49.81636 , 21.39409, **DOL 224m** , 3.2 km , 7-23 % , EP 280

>> 60 km , 70 min. samochodem

POL-377 Dział Wysokość 367 m , Lokalizacja GPS 49.94792 , 21.87228 , Rozpocząć lokalizację Babica Kolonia ,Rozpocząć wysokość :224m Rozpocząć lokalizację 49.93406 , 21.86043 , **Różnica poziomu :143m** , Dystans 1.9 km , Średnia % 7.5 % , % maksimum 14 % , Punkty energetyczne 140